

Роспотребнадзор мониторит эпидемиологическую ситуацию по ОРВИ. Меры профилактики ОРВИ и гриппа. Информационная кампания по вакцинации от гриппа.

Стартовала прививочная кампания против сезонного гриппа. Состав вакцин выбран на основе прогноза Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по ожидаемым в этом году штаммам гриппа. Обновлять вакцины нужно, чтобы они не теряли актуальности из-за постоянной изменчивости вируса (то есть он регулярно меняет состав белков на своей поверхности). Грипп – вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характеризуется высокой степенью заражения, острым началом заболевания, резким повышением температуры тела, ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большое число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний, и кроме того, крайне опасен осложнениями.

Осложнения гриппа:

- Пневмония. Грипп способен вызывать самостоятельно как вирусную пневмонию (необходимо отличать ее от вирусной пневмонии, вызываемой новой коронавирусной инфекцией), так и бактериальную в виде осложнения.
- Синусит (воспаление околоносовых пазух).
- Миокардит – воспаление средней мышечной оболочки сердца, что возможно как за счет прямого действия вируса, так и в результате нарушения иммунных механизмов после перенесенного гриппа (аутоиммунный процесс).
- Сепсис – тяжелейшее осложнение, когда присоединяется бактериальная инфекция, переносимая кровью. Данное состояние резко ухудшает прогноз пациента.

Могут развиваться и другие осложнения. Вакцинация от гриппа входит в календарь прививок для большей части населения – детей старше 6 месяцев, пожилых людей, лица с сопутствующими заболеваниями – сахарным диабетом, ишемической болезни сердца, хроническим бронхитом, перенесших инсульт и др. Особую группу риска, на которой необходимо остановиться отдельно, составляют беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности. Анализ ситуации показывает, что у большей части беременных женщин, грипп протекает тяжело. Часто беременные нуждаются в госпитализации, по причине тяжелого течения заболевания и тяжелых осложнений.

Людям, которые не входят в этот перечень, также целесообразно проводить ежегодную вакцинацию против гриппа если противопоказаний. Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Проведение ежегодных вакцинаций против

сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Данные по вакцинации за прошлые годы говорят о том, что прививки снизили риск развития тяжелой формы гриппа на 50%, результаты вакцинации у детей показали еще большую эффективность. Прививки от гриппа абсолютно безопасны и являются основным способом его профилактики.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа и большинства возбудителей ОРВИ. Вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней). Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы все-таки заболели, то: Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений

- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- При первых симптомах заболевания вызовите врача
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте

- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!